1899 Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1899.

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.



Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł, a 50 ct. w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 107. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki

Nr. 4. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Kwiecień.



## Lekarz bezpłatny.

Najlepszym lekarzem — i to bezpłatnym — jest dla nas przyroda, jak wyszła z ręki Boga. W niej możemy zawsze znaleść pokrzepienie dla ducha i ciała.

Widok pogodnego, błękitnego nieba, zieloność pól i woń lasów, więcej uspakaja wzburzony umysł i rozdrażnione nerwy, niż jakiekolwiek środki apteczne. Mała stosunkowo ilość świeżego czystego powietrza bardziej nas posila, niż najwyborniejsze wino, napój iście królewskim zwany, rozumie się w dawce umiarkowanej.

Ciepło i światło naszej gwiazdy dziennej — słońca — mogą snadnie zastąpić wszystkie sztuczne a modne dziś środki trujące, gdy równowaga zdrowia się zachwieje; cóż dopiero powiedzieć o działaniu tego światła i tego boskiego ciepła na ustrój zdrowy?!

Zaprawdę, człowiek — jak ów starożytny mędrzec — powinien żyć jak najwięcej w słońcu i dobrem powietrzu a strzedz się jak ognia długiego sypiania rannego, zbyt ciepłego ubierania się, ciągłego pozostawania w mieszkaniu choćby najhygienicznej urządzonem obok niezachowania potrzebnej wstrzemięźliwości w potrawach i napojach; wszystko to bowiem sprowadza zaburzenia krwi i jej skład nieprawidłowy, będący początkiem osłabienia i wszelkich chorób. Wiadomo, iż ubranie powinno być przewiewne a mieszkanie napełnione świeżem powietrzem, zwłaszcza podczas snu. Wyziewy nieczyste śpiących nikną pod wpływem czystego, świeżego powietrza, a ustrój może się podostatkiem zaopatrzyć w tlen do pracy dnia następnego. Ludzie sypiający w powietrzu dusznem, stają się ociężali i najczęściej pokaszlują w ciągu dnia i inne z biegiem czasu sprowadzają sobie szkodliwości. Zwyczaj otwierania okna w sypialniach w dostatecznej odległości od łóżka na noc całą powinien być powszechnym (Patrz Przew. zdrowia z r. 1895 str. 20.)

Jednym z najbardziej niezbędnych warunków zdrowia tak dla człowieka jak i dla każdej innej istoty organicznej jest pokarm naturalny.

Wielu mniema, iż mięso jest najpożywniejszem pokarmem. Tymczasem spożywając mięso często i bez wyboru, człowiek tylko nagromadza w sobie dużo materyj chorobotwórczych, człowiek tyje, ale sił i odporności należytej nie nabiera. Zalecanie niemal powszechne mięsa — w warstwach zamożniejszych i t. zw. inteligentnych — (na szczęście u nas lud zachował popędy naturalne) stoi w sprzeczności a) z najnowszemi badaniami fizjologji, anatomji porównawczej i chemji fizjologicznej, b) z doświadczeniem wiekowem ludów i c) wreszcie z filozofią samej przyrody. (Patrz: „Jarska kuchnia", str. 1—26.)

Jak nie mamy róż bez cierni, tak nie ma czystego powietrza bez burzy. Ciernie chronią krzak róży od napastnika, burza oczyszcza powietrze od psujących ją naleciałości i ożywia całą przyrodę. Burza w ustroju jest chorobą, która czyści krew i odnawia siły, a nie zabija, skoro kierujemy się naturalnym sposobem życia.

W tych warunkach każdy może dożyć prawdziwej starości — wieku sędziwego, a i śmierć nie będzie dlań straszną, bo nie nastąpi wśród gwałtownych przewrotów ustroju, ale wśród objawów naturalnego wygaśnięcia sił wedle praw odwiecznych Stworzyciela.

Życie kochać, starając się bezustannie o zdrowie, a śmierci się nie bać — jest wzniosłem i prawdziwie godnem zadaniem każdego człowieka. Ożywiająca się obecnie przyroda niech nam będzie pobudką do należytego spełnienia tego zadania!

## Szczepienie ospy w Królestwie.

Królestwo słusznie może się pochlubić, że dotąd nie zostało ujarzmione tak bezwzględnem zaprowadzeniem przymusu szczepienia ospy, jaki nas dręczy obecnie jeszcze np. w Niemczech a od którego teraz — po zaprowadzeniu — ludowi uwolnić się jest nader trudno. Przymus szczepienia ospy jest w Królestwie tylko względny tz. zobowiązane do szczepienia są dzieci uczęszczające do szkół; że zaś nie ma przymusu szkólnego, panuje więc i w kierunku szczepienia pewna wolność.

W Niemczech jednakowoż wielu obywateli chętnieby nie chciało posyłać swych dzieci wcale do szkoły, gdyby tylko przez to uwolnić mogli swoje dzieci od szczepienia ospy, owego wedle Radzcy zdrowia dra Bilfingera „znaku Kaimowego naszej medycyny-trucicielki." Niestety, zawiązane od kilku miesięcy Warszawskie Towarzystwo Hygieniczne nie miało oczywiście nic pilniejszego do czynienia, jak wydać odezwę do narodu zachęcającą rodziców, aby swym dzieciom dali ospę szczepić. Wszystkie prawie pisma z godnym wyjątkiem „Niwy Polskiej" pozamieszczały ową odezwę — a nawet i takie pisma, które swego czasu powtórzyły — bez wszelkiej zachęty z naszej strony — z Przew. zdr. r. 1898 l. 8-mej artykuł p. t. „Co sądzą doktorzy o szczepieniu ospy?"

Zgubne skutki szczepienia ospy są powszechnie znane; „przekleństwem rodzaju ludzkiego" nazywają je doktorzy sami. W tych krajach, w których zaprowadzono przymusowe szczepienie, rozpowszechniają się w straszliwy sposób inne choroby jak np. dyfterja, choleryna a przedewszystkiem kiła czyli syfilis. Słusznie wypowiedział na kongresie lekarskim w Moskwie prof. dr. Krafft-Ebing, że kiła tak bardzo się rozwielmożniła po krajach tz. cywilizowanych, że mówić można raczej o syfilizacji a nie o cywilizacji. Do tej syfilizacji przyczynia się nie w najmniejszej mierze właśnie szczepienie ospy, „owa wstrętna zbrodnia przeciw całej ludzkości" (słowa dra Koeniga w Dreznie) — ów „niebezpieczny hokuspokus" (Dr. Weidele) — owa „nowomodna aqua toffana tj. trucizna działająca zawsze pewnie" (prof. dr. Hirschel w Dreznie) — owa „plama hańbiąca praktykę lekarską" (dr. Hamernitz) owa „infamia dla tych co wykonują i co znoszą" (dr. Guillomot). — Prof, Dr. Germann w Lipsku wypowiedział zresztą otwarcie: „Podczas mej 20-letniej działalności w oddziale położniczym i kobiecym polikliniki gynekologicznej w Lipsku poznałem, że szczepienie przyczynia się do rozpowszechniania syfilisu." Dr. Oidmann w Linnich również stanowczo twierdzi, że przymusowe szczepienie jest pra-

wem, któro depce zasady hygieniczne.

W razie kiedy niektórzy „radni“ Tow. Hygienicznego powyższemi wywodami nie dali się jeszcze przekonać o „szwydlu zaszczepiania“ (słowa dra Mayntzera w Zell!), wtenczas możemy im tylko radzić, aby przybyli na międzynarodowy kongres przeciw szczepieniu, mający się odbyć w Berlinie 18-go, 19-go i 20-go czerwca r. b. — a z pewnością nabiorą tu innych przekonań i nie będą przynajmniej dalej zachwalać tego „środka osłabiającego siły ludzkie“ (słowa dra Eppsa!).

Każdemu, kto się bliżej zapoznać chce ze szkodami szczepienia ospy, chętnie wyszlemy odnośne liczby Przew. zdr. a mianowicie z r. 1896 l. 2-gą (z 4 rycinami!), z r. 1897 l. 6 i z r. 1898 l. 6. — Wszystkim prawie pismom w Królestwie wysłaliśmy w miesiącu ubiegłym wzmiank. liczby Przew. zdr. i prosimy je niniejszem o zamieszczenie odnośnych ustępów, przez co przyczynią się z pewnością do prawdziwej oświaty narodu.

Tym, którzy rozumią po niemiecku, gotowi jesteśmy wskazać odnośne dzieła, z których prawdę czerpać mogą. Polecamy szczególnie broszurkę 50 fenygową R. Gerlinga: „Blattern u. Schutzpocken-Impfung. Oeffentliche Anklage.“ Dziełko przeszło nawet próbę ogniową prokuratora sądu moabickiego w Berlinie i uzyskało w ten sposób pośrednio niby „wysoką aprobatę“ przeciwników szczepienia.

Na zakończenie podajemy następujące z tego dziełka zdania, których prawda została tam przed sądem dowiedzioną:

**Szczepienie** jest, patrząc
ze stanowiska medycyny,
**zatruciem krwi,**
ze stanowiska prawa
**naruszeniem osobistych praw wolności każdego człowieka,**
ze stanowiska religji
**bluźnierstwem przeciw Bogu,**
z moralnego stanowiska
**gwałtem sumienia,**
**szczepienie jest więc**
**zbrodnią!**

---

# Doniosłe znaczenie umiarkowania
## dla zdrowia naszego.

(Dokończenie.)

„Jeżeli wolno obok rzeczy wielkich i poważnych postawić drobnostki, a raczej to, co zwykle żarcikami nazywamy, w takim razie zauważyć muszę, że w 83-im roku życia udało mi się jeszcze napisać komedyjkę, pełną żartów i dowcipnych pomysłów. Zwykle młodzieńcy próbują sił swych w komedji, tragedje zaś pisują starzy ludzie, pierwsza bowiem treścią swą odpowiada wiekowi młodzieńczemu, druga zaś powagą swą—starości. Skoro więc stary poeta grecki czczonym jest i uważanym za zdrowego i rzeźkiego, ponieważ w 73-im roku swego życia napisał tragedją, to czyżbym ja nie miał być uważanym za mniej szczęśliwego i zdrowego, skorom w 83-im roku życia napisał komedją?

„Dla pociechy zaś mego długoletniego życia i dla zupełnego zadowolenia, za nieśmiertelność niemal uważam liczne swe, dorastające już potomstwo. W domu moim żyje 11 wnucząt, najstarszy z nich ma lat 18, najmłodszy dwa dopiero, wszyscy są zdrowi i, o ile obecnie sądzić można, obdarzeni znacznemi zdolnościami umysłowemi. Pomiędzy młodszymi szczególnie filuternym jest chłopczyk, z którym chętnie się bawię; ze starszymi obchodzę się poniekąd, jak z towarzyszami, a ponieważ obdarzeni są pięknemi głosami, przeto chętnie słucham ich śpiewu, a nawet śpiewam wraz z nimi, nigdy bowiem głos mój nie był tak czystym, dźwięcznym, jak obecnie. To są moje rozrywki. Z tego wnosić można, że życie moje nie jest bezbarwnem, martwem, jak niektórzy nieświadomi ludzie sądzić zwykli, a choć oceniam wszelki inny rozsądny sposób życia, jednak szczerze wyznaję, że nie zamieniłbym życia swego i wieku z żadnym młodzieńcem, oddającym się rozrywkom zmysłowym, nawet gdyby był najlepszej budowy ciała; wiadomo mi bowiem, że taki człowiek codzień, co godzinę naraża się na rozmaite cierpienia i wcześnie musi umrzeć.“

Wszyscy, błędnie szukający szczęścia w nadmiarze, niechaj raczą pamiętać, z jak młodzieńczym zapałem wyraża się Cornaro o rozkoszach umiarkowania:

„Upraszam przeto i wzywam wszystkich rozsądnych, aby oddali się umiarkowaniu, temu bogatemu skarbowi życia naszego, który przewyższa wartością swą wszystkie inne skarby ziemskie, zapewniając nam długie i zdrowe życie. Skarb ten godzien jest, by go wszyscy kochali i szukali starając się o własne dobro. To święte umiarkowanie miłem jest Bogu, przyjacielem jest przyrody, siostrą cnoty, towarzyszem skromności, zadowolenia, wdzięku i czynnego, uporządkowanego życia. Jest ono nadto źródłem zdrowia i wesołości wszelkiej; cielesnej i umysłowej działalności, wogóle cnót wszelkich; wszelkie prawa Boskie i ludzkie przemawiają za niem. Rozpusta, hulanka i wszelkie wybryki, nadmiar soków lub ich nieczystość, gorączka, bóle i groźba śmierci czmychają przed niem, jak mgła przed słońcem. Pociąga ono wszystkie szlachetne umysły swem pięknem, zapewnia wszystkim długie i miłe życie, a każdego śmiertelnika napawa nadzieją łatwego zwycięztwa. Następnie obiecuje ono dobroczynną opiekę nietylko nad życiem bogatych lecz i ubogich, nietylko mężczyzn lecz i kobiet, nietylko ludzi starych lecz i młodzieży. Bogatego uczy skromności, biednego — oszczędności, mężczyznę — wstrzemięźliwości i karności, kobietę — wstydliwości, starca uczy, jak ma się od śmierci chronić, młodzieńca zaś uczy, w jaki sposób może spodziewać się długiego życia.

Umiarkowanie poskramia zmysły, dodaje ciału rączości, ożywia umysł, rozwesela ducha, wzmacnia pamięć, rozwija zręczność ruchów, ułatwia działalność i pracę.

Dusza, dzięki niemu, czuje się lżejszą, jakby oswobodzoną od ziemskiego ciężaru, i wznosi się ku wyżynom; siły żywotne łagodnie zostają podniecone, krew lekko krąży w żyłach, miłe ciepło łagodzi i uspokaja wszystkie wzruszenia, słowem wszystkie nasze siły cielesne i duchowe rozwijają się wśród najpiękniejszej harmonii. O święte i czyste umiarkowanie, dobrodziejko i matko życia ludzkiego, prawdziwe lekarstwo duszy i życia, jakże cię czcić i błogosławić powinni wszyscy ludzie za dobrodziejstwa, któremi ich obdarzasz! Ty im wskazujesz drogę, po której stąpać powinni, jeżeli pragną zachować życie i zdrowie, te dary najcenniejsze!“

Im starszy stawał się Cornaro, tem mniej jadał, a drobne swe porcje dzielił już nie na dwie części, lecz na cztery. Pisał też w dodatku do swej rozprawy:

„O, jakżeż to przyjemnem jest dla starca, że tak mało jeść potrzebuje! Wiedząc o tem, jadam tyle tylko, ile niezbędnem jest dla podtrzymania żywota, potrawy zaś moje są następujące: Przedewszystkiem chleb, zupa z chleba, rosół z jajkiem i inne pożywne zupy; z mięsa jadam cielęcinę, kozie mięso i baraninę, a także kury i inny drób*), również i ryby. Wszystkie te pokarmy bardzo się nadają dla starych osób, niemi winne się zadowolić, nie pożądając innych. Komu zaś kiesa nie pozwala na wszystkie te potrawy, ten również dobrze wyżywić się może chlebem, zupami chlebowemi i jajkami“.

W 95-ym roku życia nie myślał jeszcze Cornaro o śmierci, lecz pisał, że „wciąż jeszcze czuje się zdrowym, rześkim i zadowolonym.“

„Jestem w zupełności przekonanym, że dożyję stuletniego wieku.

„Jadam z apetytem i sypiam spokojnie; zmysły moje i uczucia są dobre i czyste, rozum jasnym jak nigdy, pamięć dobrą, serce wielkiem, a głos, który zazwyczaj najwcześniej się zmienia u starca, pozostał jeszcze czystym i dźwięcznym.

„O, jakżeż wspaniałem jest to życie, korzystające w całej pełni z owej najwyższej szczęśliwości, jakiej tylko doznać można na tym świecie!“

* * *

Cornaro dotrzymał danej sobie obietnicy, gdyż rozstając się z tem życiem, bez choroby i cierpień, dochodził 100 lat, które żyć pragnął, a do których mu zaledwie kilka miesięcy brakło.

---

*) Cornaro, niestety z powodu swego wychowania w owych średniowiecznych czasach, nie miał sposobności przekonać się należycie o zaletach i korzyściach odżywiania się jarskiego. Z pewnością nie używałby wtedy żadnego mięsa, znalazłby jeszcze wyższe zadowolenie wewnętrzne przy używaniu pokarmów tylko roślinnych — przy jarstwie. (Czytaj rozprawkę dr. med. Drzewieckiego: „Mięso czy pokarmy roślinne?“ lub dziełko: „Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia i życia ludzkiego“ lub książkę: „Jarska kuchnia“, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych, a zdrowych potraw roślinnych, wydana staraniem redakcji „PRZEWODNIKA ZDROWIA“ w Berlinie (Karlstr. 32).

Życie jego było nietylko wesołe i rozkoszne dla niego samego, lecz i pożyteczne dla innych. Napisał on dzieła o malarstwie, gospodarstwie rolnem, budownictwie, muzyce, o lagunach miasta Wenecji, następnie komedją i słynną swą „Rozprawę o korzyściach umiarkowanego sposobu życia.“ Ze wszystkich tych dzieł przechowały się tylko „Rozprawy o wodzie i owa słynna tylko co wymieniona „Rozprawa o korzyściach umiarkowanego sposobu życia“, która istnieje conajmniej w 15-tu wydaniach włoskich, czterech francuzkich, dwóch niemieckich, jednem angielskiem i w dwóch łacińskich tłomaczeniach. W r. 1866 odbito w Wenecji wierszowane włoskie wydanie tegoż dziełka.

Oto masz przed sobą, miły Czytelniku, klucz do tajemnicy długiego życia, prawdziwie rozkosznego: **Umiarkowanie** i jeszcze raz **umiarkowanie w każdym kierunku!** Czyż zatem nie można mówić o wielkiem hygienicznem znaczeniu, o błogosławieństwie umiarkowania? „Słowa pouczają, przykłady zaś pociągają“, dlatego zamiast wszelkich naukowych wywodów dalszych, wypada wskazać na osoby używające podziśdzień tego błogosławieństwa.

Jak wiadomo, reguła Ojców Trapistów jest bardzo ostrą i przepisuje nietylko wstrzymywanie się od mięsa i wina ale także bezwzględne milczenie. Począwszy od drugiej połowy września aż do rozpoczynającego się wielkiego postu posilają się OO. Trapiści tylko jeden jedyny raz na dobę, czyli w 24 godzinach. Posiłek ten przyjmują oni o wpół do 3-ciej po południu, a więc właśnie 12 godzin po zbudzeniu się, co następuje o wpół do trzeciej rano. W tych dwunastu godzinach zajmują się modlitwami i pracą ogrodową lub ręczną zwykle na świeżem powietrzu. Przytem czują się oni zdrowi i zadowoleni. Jestto prawie nie do uwierzenia wedle naszych żołądków i przyzwyczajeń, zwłaszcza, gdy sobie obejrzymy pokarmy tych ludzi. Otóż używają oni tylko chleb, ziemniaki, polewkę bez tłuszczu, miskę korzeni lub jarzyn uwarzonych w wodzie. — Mięso, ryby, masło i jajka są im zabronione; oleju używać mogą tylko do sałaty. Na uczty zakończenie spożywają cokolwiek owoców suszonych lub gotowanych. A właśnie ten życia sposób prosty i umiarkowany w stopniu najwyższym przyczynia się do zachowania długiego życia i czerstwego zdrowia: Cierpienia żołądkowe itp. dolegliwości, trapiące powszechnie „cywilizowaną“ ludzkość, są tam prawie nieznane; dna nożna czyli podagra znaną jest tylko z nazwiska; w 28 latach lekarz domowy pewnego klasztoru we Francji nie zauważył ani jednego wypadku rażenia czyli apopleksji, również żadnej puchliny wodnej, żadnych kurczy, żadnej dolegliwości z kamienia i żadnego cierpienia rakowatego. Najgroźliwsze nawet pomory (epidemje), pustoszące całe okolice tamtejsze, nie przestąpiły progu klasztornego.

Z powyższem sprawozdaniem o skutkach umiarkowania i o stanie zdrowia OO. Trapistów we Francji zgadzają się zupełnie spostrzeżenia robione w tym względzie u Trapistów w Alzacji i w Belgji jako też w Bośnji i Afryce Południowej. Każdy, kto zwiedza taki klasztor, dziwi się nad bardzo ostrym sposobem życia i pilnie baczy na skutki tegoż.

Niektóre osoby słabowite i chorowite, które do klasztoru wstąpiły jako mizeroty, stali się tam silnemi i zdrowemi ludźmi. A zatem słusznie mówić można o błogosławieństwie umiarkowania.

Takie błogie skutki umiarkowania widzimy oto na sędziwym Ojcu św., Leonie XIII. Jego wielkie umiarkowanie w jedzeniu i piciu znane jest całemu światu. Dwa jajka, talerz owoców, drobnostkę wina — oto wszystek pokarm jego na całą dobę. Gdy zaś pewnego razu patrzał, jak jego „nobili“ (gwardja przyboczna) zbytkowali w jedzeniu i piciu, odezwał się do nich temi słowy: „Byłem zdania, że się je, aby żyć. Widzę, że się je, aby rychlej umrzeć.“ Z pewnością szczególna osoba ta nie byłaby bez takiego swego umiarkowania nigdy doszła do tak powszechnej bo najwyższej władzy moralnej na całym świecie, nie byłaby się stała tem, czem prawdziwie podziśdzień jest: „Lumen de coelo“ czyli „światło z nieba.“

Zresztą każdy doświadczony i rzetelnie myślący lekarz potwierdzi to, że przeważna część chorób powstaje nie z niedostatku, ale przeciwnie z nieumiar-

kowanego jedzenia i picia, — pominąwszy pewnik, że jeden ten występek rodzi cały szereg innych.

Rozumna wstrzemięźliwość i umiarkowanie w jedzeniu i piciu jest główną podstawą całego naszego sposobu życia, dlatego więc właśnie takie umiarkowanie mieliśmy szczególnie na uwadze w niniejszej rozprawce. Kto się nauczy umiarkowania w jedzeniu i piciu, kto się tak dalece opanuje, że nie będzie dalej niewolnikiem swego brzucha, temu też łatwo przyjdzie prawie samo przez się uwolnić się z jarzma innych nałogów jak karciarstwa, zatruwania się nikotyną (cygara, papierosy, tytoń!), rozpusty zmysłowej itp.

Słynny kaznodzieja Bourdalone cieszył się w sędziwym swym wieku znakomitem zdrowiem jako też nadzwyczajną wesołością i bystrością umysłu. Pewien lekarz, któremu to podpadło, zapytał się go o bliższe szczegóły sposobu życia jego w tej pewnej myśli, że w odpowiedzi jego znajdzie klucz do tajemnicy osięgniętego zdrowia i długiego życia.

„Jadam dziennie tylko jeden raz“, brzmiała odpowiedź sędziwego mędrca. — „Proszę tego nikomu nie zdradzić“, odrzekł żartobliwie ów lekarz, „nie mielibyśmy bowiem wtenczas nic do czynienia.“

Naszem gorącem życzeniem jest, aby każdy człowiek był zdrów i dożył sędziwego wieku, mogąc przez to w ten sposób spełnić zadanie swe na ziemi. A zatem wołamy: **Bądź wstrzemięźliwym! bądź umiarkowanym!** — Mądrej głowie dość na słowie!

## Przestrogi i rady.

**Szkodliwość niedzielnych i świątecznych objadów.** Pewien słynny lekarz angielski jest zdania, że objady w niedziele lub święta większej części ludzi przynoszą więcej szkody niż korzyści — jużci zapewne tylko w zwykłym rozumieniu objadowań świątecznych tj. używania pokarmów silniejszych, trudno-strawnych a droższych od tych, które przeważnie używamy w dnie robocze. Rzeczywiście jest to bardzo nierozsądne (nielogiczne) postępowanie, że ludzie pracując ciężko przez 6 dni w tym czasie się zadowalniają prostym pokarmem, w niedzielę zaś lub święta, kiedy ciała swego wcale jeszcze nie natężyli, żołądek swój przysmakami wprost obciążają. Chcąc sobie dogodzić wcale nie myślą o tem, że przeciwnie tylko sobie szkodzą. Skutki okazują się potem w poniedziałek lub po świętach a mianowicie w pustocie głowy i popsutym żołądku; a zamiast zabrania się do pracy odświeżoną siłą, wlecze się człowiek zmęczony i zniechęcony przez pierwszą połowę tygodnia a na drugą niedzielę popada znowu w ten sam błąd. Każdy pracujący powinien więc w tych dniach, w których swe siły zużywa, starać się także o należyte pożywienie — w niedzielę lub święto zaś powinien się zadowolnić pokarmem łatwostrawnym.

**Oświeżanie orzechów.** Orzechom starym można nadać wygląd i smak świeżych przez zamoczenie w wodzie słabo solonej — w czasie 6 do 7 godzin. Wilgoć przenika skorupki i zwilża jądro zasuszone. Chcąc odświeżanie przyspieszyć użyć można letniej lub ciepłej wody; w takim razie wystarcza moczenie już przez godzinę.

**Koza mamką.** Dr. Boudard w Paryżu wydał książkę pt.: „La chevre nourrice“, w której kozę proklamuje jako mamkę przyszłości. Na okładce książki umieszczono rycinę okazałej kozy rozkraczonej, pod którą leży osesek i ssa. Dr. B. twierdzi, że koza jest najlepszą i najwygodniejszą mamką. Daje równostajne, łatwo strawne i zdrowe mleko, przytem niepodpada tuburkulozie (suchotom) i nie zarazi też dziecka żadną inną chorobą; jest ona tanią, jest na pogotowiu we dnie i w nocy, przytem można się na nią zupełnie spuścić. Przez przyjęcie takiej mamki obyć się można bez wszelkich podróbek sztucznych pokarmów (surogatów). Wyćwiczona taka koza-mamka z należytem mlekiem kosztuje m. w. 100 franków i wymaga przez cały miesiąc paszy najwyżej za 15 fr. Cóż to za drobnostka wobec kosztów i zmartwień z kobietą-mamką! Koza jest zwierzęciem dobrem i mądrem a istnieje pewna rasa białych kóz kaszemirowych,

których mleko jest prawie bezwonne i które nadto nie mają rogów. Dr. B. jest zdania, iż należałoby jak najrychlej kozie oddać pierwszeństwo przed krową, która podziśdzień jest już bardzo zwyrodnioną, czyli zdegenerowaną. (Czytaj Przew. zdr. 1896 str. 77 — ustęp: Surowe mleko kozie jako pokarm dla osesków. Przyp. Red.)

**Wpływ słońca na ciało.** Sławny badacz przyrody Moleschott, dowiódł już w r. 1855, że żaby w słońcu więcej wydzielają kwasu węglowego, niż w ciemności. Jest też dowiedzionem, że każda roślina potrzebuje światła słonecznego, bez tego bowiem nie mają liście zieleni, kwiaty woni, a owoce smaku. O wiele zaś ważniejszem jest światło słońca dla ciała ludzkiego, wytwarza czerwoność krwi i ciała mięśni (muszkułów) i zwiększa odmianę soków. Jak wiadomo, wydziela się węglik z naszego ciała w stanie gazu, jako kwas węglowy przez skórę i płuca, a ilość wydzielonego kwasu węglowego wzmaga się z siłą wpływu słońca, jak to widzimy u ludzi pracujących dużo na powietrzu. Żołnierze, wieśniacy, mularze, ogrodnicy i t. d. mają czoło białe, bo przykryte czapką, reszta zaś twarzy, wystawiona na promienie słońca jest opalona i ciemna. Najnowszy sposób leczenia rozmaitych chorób skóry polega teraz na zastósowaniu promienia słońca, znamy to pod nazwiskiem „kąpieli słonecznych“, a kąpiele owe mają ten cel, aby wszystką krew z ciała, wystawionego na działanie słońca sprowadzić zwolna pod powierzchnią skóry, tak, aby się tutaj zupełnie przekształciła. Wskutek tego zmienia się barwa skóry niezmiernie, mianowicie na twarzy — skóra staje się czerwoną i brunatną, co wielką sprawia ulgę narządom wewnętrznym. Oprócz tego skóra poci się, a potem wydzielają się wszelkie zarodki chorobliwe z wewnętrznych organów. Im więcej i prędzej zmienia skóra barwę, tem prędszem bywa uzdrowienie. — Z nadeszłą porą cieplejszą nie zapominajmy zatem o kąpaniu się w świetle słonecznem. (Czytaj: Przew. zdr. 1898 str. 49 i n. ustęp: „Niech się stanie światło.“ Przyp. Red.)

# Rozmaitości.

**Przeciwko honorowym sądom lekarskim,** które zaprowadzić zamyśla rząd niemiecki razem z pewną częścią lekarzy, oświadczyło się 24-go marca zebranie w Berlinie liczące m. w. 2000 osób. Przedłożoną uchwałę odnośną przyjęto jednogłośnie. — Na tem zebraniu krytykowano ostro pewne czynności i postępowania niektórych profesorów berlińskich. Profesorowie zostali publicznie zaproszeni na to zebranie, ale się nie stawili. Obecni ich zwolennicy zaś nie mogli się z poczynionych zarzutów obronić.

**Pijaństwo i karciarstwo** rozwielmożnia się, jak nam donoszą, w Poznaniu i okolicy. Niewolnikami przeklętych dwóch tych nałogów są pono osoby, które lubimy doliczać do naszej „inteligencji“ a którzyby powinni zawsze dobrym przykładem przyświecać. Nawet niektórzy „wybrańcy“ narodu wprawiają się coraz bardziej w karciarstwie, rujnując nocami zdrowie ciała i ducha swego. W razie gdyby ci „inteligentni“ nie przestali „ćwiczyć“ się w swych nałogach zgubnych, powinnyby pisma nasze podawać wprost nazwiska takich osób. Z naszej strony gotowi jesteśmy posyłać takim mało-inteligentnym „Przew. Zdrowia“ bezpłatnie tak długo, aż oni poprzestaną pijaństwem i karciarstwem rujnować swe zdrowie, skracać życie sobie i innym dawać zgorszenie! — — —

**Wykłdy zdrowoznawcze** urządza Chrześcijańska Czytelnia „Ogniwo“ w Sanoku (Galicja). Dnia 26-go marca odbył się 3-ci taki wykład dra K. Zaleskiego a mianowicie „o pierwszej pomocy w nagłych a nieszczęśliwych wypadkach.“ Wszystkie nasze towarzystwa powinnyby iść za tym przykładem; doktorzy zaś nasi powinni dać pobudkę i pomoc w tym kierunku.

**Boiska ćwiczebne w Sanoku.** Towarzystwo korpusów wakacyjnych na gruncie darowanym przez miasto w ogrodzie publicznym urządziło r. z. znacznym kosztem dwa boiska, które będą codziennie przystępne już od maja dla młodzieży szkolnej szczególnie w t. z. pauzach między godzinami szkolnemi. Obecnie sprawia Tow. przyrządy gimnastyczne na te

boiska za 180 złr. austr. — Szczęść Boże! Oby za tym przykładem szły wszystkie miasta prowincjonalne. —

**Dziecko za $1^1/_2$ marki sprzedali** małżonkowie Johann i Margareta Schad, wyrobnicy we Friesenhausen pod Hofheim tj. w okolicy Frankfurtu n. M. W czasie zapustnym przebywała w owej wiosce trupa linoskoków. Spółce tej pod im. Traber oświadczyli pono Schadowie gotowość sprzedania dziecka własnego liczącego dopiero 5 miesięcy; i rzeczywiście przyszło do piśmiennego układu, wedle którego Traber za cenę 1,50 M. (jednej marki i 50 fenigów) uzyskał prawo rozporządzania dzieckiem tak jakby swoim aż do 20 wieku życia tegoż.

Zresztą bardzo często znaleść można podziśdzień w ogłoszeniach większych dzienników niemieckich, że takie a takie dziecko jest do podarowania. Zdaje się jednakowoż, że po pierwszy raz sprzedano dziecko za $1^1/_2$ marki i to w Niemczech, stojących niby na tak „wysokiej“ kulturze! Pewne zwierzątka domowe pięciomiesięczne niktby tu pewnie nie sprzedał za taką niską cenę; ale bo też będą z niego później szynki i kiełbasy! — —

Broń nas Boże przed taką „kulturą!“

## Piśmiennictwo.

**Die Augenkrankheit** deren Pflege u. Verhütung mit Einschluss einer Darstellung des Brillengebrauchs bei Gesichtsfehlern von. Dr. J. Baas. 2-te verb. Aufl. — 19 Abb. Berlin, W. Möller, Prinzenstr. 95 1,50 M.

Dziełko powyższe jest bardzo starannie opracowane, opisuje choroby oczu i podaje wskazówki pielęgnowania wzroku i leczenia; uwzględnione jest także użycie okularów. Dziełka tego 1-sze wydanie zostało przetłómaczone na polskie.

**Die Bekämfung der Lungenschwindzucht** u. die Nutzlosigheit sog. Lungenheilstätten. Eine soziale Frage. Von Dr. Taeschner. — Berlinische Verlag-Anstalt. Claudiusstr. 15. — 0,75 M.

W powyższej rozprawce udowadnia autor daremność zakładanych podziśdzień tz. uzdrowisk dla chorych — suchotników, których dotąd jeszcze żaden nie wyzdrowiał. Zaleca natomiast słusznie większe staranie się o zapobieganie tej chorobie a mianowicie przez rozpowszechnianie zasad hygjenicznych, przez rozumniejsze wychowanie itp. Ponieważ w Królestwie również się krzątają około założenia tz. uzdrowisk dla suchotników, dla tego bardzo zalecamy powyższą rozprawkę szczególnie Radzie Tow. Hyg. w Warszawie.

**Die Untersuchung u. Behandlung** geistig zurückgebliebener Kinder von Dr. A. Liebmann. Berlinische Verlagsanstalt. — 2 M.

Autor podaje wyniki swych badań dzieci umysłowo mniej rozwiniętych i ze stanowiska lekarskiego udziela wskazówek, jak się z dziećmi takiemi obchodzić i jakiemi sposobami należy je leczyć.

**Der Zahnschmerz** mit besonderer Rücksicht auf die Zahnwurzelhaut-Entzündung u. dessen naturgemässe Behandlung vom wissenschaftlichen Standpunkt der Naturheilkunde aus betrachtet von A. Peschke, Zahnkünstler in Dresden. — 10 Pf.

Autor jest zdania, że ból zębów a szczególnie zapalenie okostne usunąć można często tylko stosowaniem środków lecznictwa przyrodnego a mianowicie wody. Dając autorowi zupełną słuszność nadmieniamy, iż dużo zębów możnaby jeszcze pozostawić w ustach, gdyby ogół a szczególniej zębiarze (dentyści) lepiej zapoznali się z czynnikiem lecznictwa przyrodnego.

**Das kohlensaure Gas** u. seine Anwendung zur Behandlung der Erkrankungen des maennlichen u. weibl.: Harn- u. Geschlechts-Apparates sowie des Darm-Systems mit besonderer Bezugnahme auf die amer. Gasdouche von Dr. H. V. Remztan. Leipzig Verl. v. A. Strauch. 1899 — 1 M.

Autor zastanawia się nad oddziaływaniem kwasu węglowego na organizm i zaleca używanie tegoż zwłaszcza przy chorobach i słabościach płciowych i to za pomocą odpowiednich przyrządów.

**Die Hustenkrankheiten**, ihre Entstehung, Behandlung u. Verhütung. Von weil. Sanitätsrat dr. Paul Niemeyer 4te Auflage, herausgegeben von dr. med. Carl Gerster. 5 Abb. Berlin, W. Möller Prinzenstr. 96. — 1 mrk.

Znakomite to dziełko znanego pioniera lecznictwa przyrodnego dra Niemayera: „kaszel i choroby piersiowe, ich przyczyny, leczenie i zapobieganie“ zostało przetłomaczone także na polskie i rozeszło się nawet w 2 wydaniach. Jestto więc dowód, że i u nas a mianowicie w Królestwie zasady lecznictwa przyrodnego również chętnie przyjęto. Dr. N. znacznie wyprzedził w poglądach swych czasy życia swego, mało go zatem rozumieli zwłaszcza współzawodowcy jego. Podziśdzień zaś dzieła dr. N. poczynają być dopiero modnemi, co widzimy szczególnie np. na gorączkowym ruchu w celu zakładania tz. uzdrowisk dla suchotników. Dziełko powyższe zasługuje na jak największe rozpowszechnienie podobnie jak wszelkie inne prace śp. Niemeyera.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“, Berlin O., Grüner Weg 107.